

“Make-Your-own” Casserole

General directions: Select food(s) from each category. Combine in a buttered 2- 2 ½ quart casserole dish. Cover and bake at 350 for about 50-60 minutes Heat until steaming hot (165F)

Starches: Cook according to directions--

2 c. uncooked pasta, 1 c. uncooked white or brown rice, or 4 c. uncooked noodles

Protein: Cooked (any combination)

2 c. ground beef, 2 c. diced chicken, turkey, ham, beef, pork, 2 c. chopped hard cooked egg or 2 (6-8 oz) cans fish or seafood, flaked, or 2 c. canned or cooked dried beans.

Vegetables: (any combination)

1 (16 oz) can green beans, peas, carrots, corn, drained

1 (10oz) pkg. thawed and drained frozen spinach, broccoli, green beans, green peas, mixed vegetables (corn, carrots, peas, green beans)

2 c. sliced fresh zucchini

Sauce: Select one--

2 c. white sauce or 1 can sauce type soup— cream of mushroom, celery, cheese, tomato, etc-- with enough milk to make 2 cups; 1 (16 oz) can diced tomatoes with juice

Flavor as desired (any combination): ½ c. hopped celery, ¼ c. chopped onion, ¼ c. sliced black olives, 1-2 tsp mixed dried herbs (basil, marjoram, thyme, garlic, cumin, oregano, chili, tarragon, rosemary)

Topping as desired (any combination): Add after heating to casserole, and return to oven for about 10 minutes: 2 tbsp. Parmesan cheese, ¼ c.

shredded Swiss, Cheddar, or Monterey Jack, ¼ c. buttered bread crumbs, 1/4c. to ½ c. canned fried onion rings.

Cocine su propio guisado

Indicaciones generales: Seleccione alimentos de cada categoría. Combine en un plato para cacerola de 2 o 2 ½ cuartos de tamaño previamente bañado en mantequilla. Cúbralo y hornee a 350 grados por aproximadamente de 50 a 60 minutos. Calientelo hasta que este lo suficientemente caliente (165 grados).

Harinas: Cocínelo conforme a las direcciones 2 tz de “pasta” no cocinado, 1 tz. De arroz blanco o integral no cocinado, 2 tz. De fideos no cocinado Proteínas: cocinados (use cualquier combinación) 2 tz. Carne molida de res, 2 tz. De pollo, pavo, cerdo, res en pedacitos, 2 tz. Huevo cocinado y picado, 2 tz. de frijoles maduros enlatados o cocinados, 2 latas (6-8 onzas) de pescado o mariscos desmenuzados, 2 tz de frijoles maduros en lata o cocinados.

Vegetales: (cualquier combinación)

1 lata (16 onzas) de vainitas, arvejas, zanahorias, maíz escurridos; 1 paquete (10 onzas) de espinaca, brócoli, vainitas, arveja verde, vegetales mixtos (maíz, zanahorias, arvejas, vainitas) escurridas y descongeladas; 2 tz de calabacita en rodaja.

Salsa: seleccione una.--2 tz. de salsa blanca o 1 lata de salsa tipo crema de hongos, apio, queso, tomate, etc., con suficiente leche para obtener 2 tazas; o 1 lata (16 onzas) de tomate picado en cubitos con su jugo.

Sabor: a gusto (cualquier combinación)

½ tz de apio picado, ¼ tz de cebolla picada, ¼ tz de aceituna negra en rodajas; 1 o 2 cds de una mezcla de hierbas secas (albahaca, mejorana, tomillo, ajo, comino, orégano, romero, ají, “tarragon”)

Cubierta: a gusto (cualquier combinación).

Añada después de calentar el guisado y regrésela al horno por aproximadamente 10 minutos 2 cds de queso “parmesano”; ¼ tz queso rallado, Swiss, Cheddar o Monterey Jack; ¼ tz de miga de pan enmantequillado; ¼ a ½ tz de anillos de cebolla fritos, en lata.